

Turngesellschaft 1888 e.V. Sommerfest



unplugged

**Familienabend
Meißner Hallenturnfest
Turnermaskenball**

Heft Nr. 43 - März 2010 11. Jahrgang



BRÖNNER

Hessen/Thüringen

...das passt!

**BAUSTOFF-FACHHANDEL
TROCKENBAU-FACHHANDEL
hagebaumarkt
gartencenter®**

**Freigericht
Auf der Wehrweide 6
Tel. 0 60 55/ 88 1-0**

**Mo-Fr 7.00 - 19.00 Uhr
Sa 8.00 - 17.00 Uhr**

Liebe Vereinsmitglieder,

im Dezember wurde unsere Übungsleiterin Frau Sigrid Blauch-Horn in einer Feierstunde im Main-Kinzig-Forum in Gelnhausen von Herrn Landrat Erich Pipa mit dem Ehrenamtspreis ausgezeichnet.

Sigrid erhielt diese Auszeichnung für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement.

Sigrid ist schon mehr als 20 Jahre ehrenamtlich aktiv. Seit 1999 baute sie die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ in Nidderau und Freigericht auf und leitet bis heute die Freigerichter Gruppe. Sie betreut die Betroffenen und deren Angehörige, holt diese aus ihrer Isolation und gibt ihnen Hoffnung und Lebensmut. Sie organisiert den Freigerichter Gesundheitstag sowie medizinische Fachvorträge und leitet die Projektgruppe für an Brustkrebs erkrankte Frauen an den Main-Kinzig-Kliniken. Und neben all diesen Aktivitäten findet sie noch Zeit, für unseren Verein im Bereich Reha-Sport und Prävention tätig zu sein. Liebe Sigi, wir gratulieren zu der Auszeichnung, freuen uns mir Dir und sagen Dank für Deinen unschätzbaren Einsatz und Deine geleistete Arbeit. Wir wünschen Dir weiterhin viel Energie und Tatendrang.



Im Namen des Vorstandes der TGS Somborn

Birgit Zipf



Familienabend mit Ehrungen

SMS prägte den Familienabend

Ein buntes Programm, von allem etwas: So kennt man den Familienabend der Turner. Auch in diesem Jahr war es nicht anders. S(port), M(usik) und S(ketche) waren angesagt. Im Mittelpunkt standen jedoch die Ehrungen langjähriger Mitglieder. Birgit Zipf und Martin



Zettl überreichten die Urkunden an folgende Jubilare: Für 25-jährige Mitgliedschaft Katharina Damberg, Helga Reus, Birgit Schilling, Lili Schnitzer und Erica Zettler, für 40-jährige Vereinszugehörigkeit Gisela Hofmann, Irmgard Schneider, Heinz Schnitzer und Maria Weigand, für 50 Jahre Mitgliedschaft Ursula Kessler und Angelika Lesny sowie für 60 Jahre Heinrich Schilling und Werner Weigand.

Höhepunkt der Ehrungen war jedoch die Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Erika Froschauer für ihre jahrzehntelangen außerordentlichen Verdienste für den Verein, die Martin Zettl in seiner Laudatio würdigte. Durch das bunte Programm führte in professioneller Manier Christopher Benz. Ihr turnerisches Können zeigte eine von Vivian Geist trainierte



Mädchengruppe am Schwebebalken. Mit akrobatischen Leistungen konnten Nina Anton, Laurine Stein, Annika Zotz, Anna Kontrin, Jasmin Schneider, Lara Hackenberg, Jenny Streb und Lucas Schulz das Publikum überzeugen. Tanzvorführungen der Tanzmädels "Yeah" unter der Leitung von Verena Schilling sowie der Leistungsgruppe Frauen



rundeten das sportliche Programm ab. Lustige Sketche mit den Themen "Zapping, Sprachfehler und Männer auf dem Klo", dargeboten vom Jugendausschuss, reizten die Lachmuskeln.

Für Musik zeichnete der von Jörg Zipf geleitete Projektchor der TGS ver-



antwortlich. Unter anderem wurde des vierstimmige Seemannslied "Wir lagen vor Madagaskar" aufgeführt, mit dem Chor bei dem Wettbewerb "Somborn sucht den Superstar" den zweiten Platz belegt hatte. Zu einem gemeinsamen Finale kamen alle Aktiven des Abends



noch einmal auf die Bühne und wurden mit stürmischem Applaus vom Publikum für das schöne Programm belohnt. Wenn in diesem Jahr auch auf eine Tombola verzichtet wurde, so war das bei der Fülle des Programmangebotes leicht zu verschmerzen. Nach dem offiziellen Programm stieg so mancher Besucher in den Vereinskeller ab, um den Abend in geselliger Runde ausklingen zu lassen. (Martin Schneider)





Kleine Abordnung in Meißen

Nach langem Hin und Her, der Frage „Hält das Wetter?“, „Haben wir Schneechaos?“, „Sind wir sonntags rechtzeitig zurück?“, „Wer fährt als Betreuer mit?“ usw... , sind am Ende nur Lucas Schulz mit seinem Schützling Angelo Rico nach Meißen zum 53. Meißner Hallenturnfest gefahren. Die Straßen waren alle frei, es gab keinerlei Probleme, auch nicht bei der Rückfahrt.

Angelo turnte einen ordentlichen Wettkampf, der immerhin alle sechs Geräte beinhaltete. Leider konnte er sich nicht bis aufs Podium vorkämpfen. Es reichte nur für Rang 31. Der anstrengende Sechs-Kampf war auch der Grund, warum Lucas nicht aktiv mitturnte. Mit seiner Sprunggelenkverletzung, die mittlerweile schon zwei Jahre zurückliegt, ist er immer noch gehandikapt und

kann Sprung und Boden leider nicht turnen. So

konzentrierte Lucas sich voll und ganz auf die Betreuung

seines Schützlings und den Handstand-auf-dem-Stuhl-Wettbewerb und Angelo auf den

Salti-in-Reihe-Wettbewerb. Diese beiden Wettbewerbe sind nur zwei Highlights des berühmten Turnerballs, der den Abschluss des Kleinen und Großen Pokals des Meißner Hallenturnfestes darstellt. Bis in die frühen Morgenstunden wurde gefeiert und getanzt. Im Osten verstehen sie zu feiern! Für das

54. Meißner Hallenturnfest sind die Betten bereits gebucht. Alle Ergebnisse und viele Bilder gibt es auf der Homepage des TV-Frisch-Auf-Meißen zu sehen. www.tv-frisch-auf-meissen.de (ms)



Skigymnastik mit Einkehrschwung

Ich hab' versprochen, was Nettes zu schreiben. Nicht so etwas Böses wie im vergangenen Jahr. Also, - es war nett. Ich glaube die anderen 23 Teilnehmer fanden es auch nett. Obwohl nicht immer alle anwesend waren. Die einen waren krank oder Skifahren oder zur Klopperprobe oder zum Stammtisch. Aber die, die da waren, fanden es immer nett. Wir durften die abwechslungsreiche Skigymnastik von Sonja Franz, zweimal vertreten durch Ann-Kathrin Kraut und Ute Weber, genießen. Nach jeder neuen Stunde fühlten wir uns optimal für die Piste vorbereitet. Sogar den Einkehrschwung haben wir geübt. Nicht nur bei Sonjas Skigymnastik bereiteten wir uns vor, auch spontane Besuche beim neuen Wirt des Kronenbrunnens trugen maßgeblich zur Ertüchtigung bei. Jedenfalls hatten wir wieder viel Spaß und Abwechslung. Mit 24 Teilnehmern war der Kurs auch recht gut besucht. Es spricht sich wohl herum, dass hier ein sehr guter Kurs angeboten wird. Anmeldungen für den Kurs im Oktober 2010 werden heute bereits angenommen. Wenden Sie sich bitte direkt an Sonja Franz. (ms)

Turngesellschaft 1888 e.V. Somborn



Einladung zur
Mitgliederversammlung
am Freitag, 19. März 2010, um 20.00 Uhr

Sehr geehrtes Vereinsmitglied,
Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

zur Mitgliederversammlung 2009 laden wir Sie/Euch recht herzlich in das Vereinsheim, Turnhalle, Josefstraße, ein.

Tagesordnung:

- 1.) Eröffnung und Begrüßung
- 2.) Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung, der Zahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder und der Beschlussfähigkeit der MV
- 3.) Jahresbericht des Vorstandes
 - Vorsitzende
 - Kassierer
 - Oberturnwart
- 4.) Aussprache über die Berichte
- 5.) Bericht der Kassenprüfer
- 6.) Entlastung des Vorstandes
- 7.) Vorschau 2010 Termine
- 8.) Beratung und Beschlussfassung vorliegender Anträge
- 9.) Verschiedenes

Jedes stimmberechtigte Mitglied hat das Recht, Anträge für die Tagesordnung einzureichen. Diese müssen der Vorsitzenden mindestens eine Woche vor dem Termin der Mitgliederversammlung vorliegen.

Bitte besuchen Sie die Mitgliederversammlung zahlreich, denn hier haben Sie die Gelegenheit, sich über die Situation Ihres Vereines zu informieren und über dessen Zukunft mit zu bestimmen.

Mit sportlichen Grüßen
Der Vorstand
Im Auftrag

(Birgit Zipf), 1. Vorsitzende

(Martin Zettl), 2. Vorsitzender



Turnerball im Schweinestall...

... war das Motto des 2010er Turnermaskenballes. Genau so sah es am Sonntag Morgen auch aus. Es ist manchmal nur schwer nachzuvollziehen, was manch einer unserer jungen Gäste so im Kopf hat oder hatte. Ein unbeschreiblicher Anblick. Man muss es einfach gesehen haben. Oder vielleicht besser nicht. Trotzdem war wieder einmal alles bestens organisiert und vorbereitet. Die Band „Golden Line“ lief wieder zur Höchstform auf, besonders was die Lautstärke betrifft. Die Security hat einen guten Job gemacht. So gut, dass der 2010er Maskenball einfach eine



Golden Line

Riesenparty war. Viele sehr schöne Kostüme, lauter nette Menschen und alle hatten ihren Spaß. Damit dies so stattfinden kann, sind der komplette Vorstand und viele viele Helfer schon



eine Woche vorher am Dekorieren, Basteln Umräumen usw... Bis zu 70 freiwillige Helfer machen am Faschingswochenende hinter irgendeiner Theke oder an einer Tür ihren Dienst, so dass alles reibungslos ablaufen



Getränke Weisbecker

Ihr Getränkelieferant
für Gastronomie und Festservice
in Bad Soden-Salmünster



Getränke Weisbecker
Fuldaer Straße 9a
63628 Bad Soden-Salmünster

Telefon: 0 60 56 / 21 57
Telefax: 0 60 56 / 5486

eMail: info@getraenke-weisbecker.de

Sollten Sie Fragen oder gar Interesse an einem Gastro-Objekt haben, rufen Sie uns an!



kann und unsere jungen Erwachsenen aus Somborn und Umgebung feiern können und ihren Spaß haben.

Am schlimmsten trifft es wohl das Reinigungskommando. Mit Sigrid Blaich-Horn an der Spitze taucht das Putzkommando Sonntag morgens so gegen 8 Uhr in der Halle auf und stellt die Ordnung wieder her. Das ist meistens nicht so einfach, aber ich sagte es schon, man



muss es mal gesehen haben. Ab 15 Uhr öffnen sich schon wieder die Türen und die ersten Gäste des Kinderfa-

schings laufen ein. Hierfür zeichnet seit einigen Jahren der Jugendausschuss verantwortlich. Die JAS organisiert Spiele, Tanz, Polonesen, Schokokusswettessen, Kostümprämierung und die Musik. Die Kinder und auch deren Eltern haben noch mal richtig Spaß. Auch der Vorstand, der sich, die Arbeit des Vorabends noch in den



Paparazzo Jörg

Knochen, etwas zurückhält, ist inzwischen wieder entspannt, oder einfach nur fertig. Trotzdem wird ab 18 Uhr, wenn der Kinderfasching vorbei ist, erst mal das Größte aufgeräumt. Drei Tage dauert es noch, bis der „Normalzustand“ für den Turnbetrieb wieder hergestellt ist. Am Ende sind alle froh, dass es wieder mal geschafft ist. (ms)



Hägar oder Wicki Benz?



Fuß - Bein - Rückenprobleme?



Video-
Laufbandganganalyse
oder Pedographie
besonders für Sportler
und Diabetiker

hilfenhaus
reha team · Sanitätshaus
Bonifatiusstr. 20
63579 Freigericht-Somborn
Tel.: 06055 - 3939



TGS-Termine

14.03.2010

Vereins-
meisterschaften

19.03.2010

Jahreshaupt-
versammlung

02.04.2010

Karfreitags-Handkäs-
Essen

13.06.2010

Sommerfest

27.06.2010

GauKinderturnfest



Impressum

Herausgeber
TGS 1888 e.V. Somborn
E-mail: unplugged@tgs-somborn.de
URL: www.tgs-somborn.de
Redaktion TGS-Vorstand

Chefredakteur Michael Schulz
Josefstraße 4
63579 Freigericht Somborn
michael.schulz@tgs-somborn.de

Anzeigenannahme und Verwaltung
KDS-Mediensport
Lilienthalallee 1
80939 München

Anzeigenannahme im Verein
Über die Mitglieder der Redaktion

Druck

Infotex-Offset GmbH
Lilienthalallee 1
80939 München

Auflage 800 Stück

Erscheinungsweise
Vierteljährlich
Februar/Mai/
August/November

Redaktionsschluß
15. des Vormonats

Die Kosten dieser Zeitung sind durch die Anzeigen abgedeckt.



Hallenbelegungsplan

Montag	14.30 - 15.30	Mädchen ab Jg. 2002	Alex Müller-Niedenthal, Carolin Krömer
	15.30 - 16.30	Mädchen '00/'01	Alex Müller Niedenthal, Carolin Krömer
	17.15 - 18.45	Turnhalle Bernbach	
		Leistungsgruppe Jungen	Ivo Franz
	17.30 - 20.00	Mehrzweckhalle Altenmittlau	
		Krebsnachsorge-Gymnastik	Sigrid Blaich-Horn
	17.30 - 18.30	Tanzgruppe Mädchen ab 4. Klasse	Verena Schilling Luisa Schmidt
	18.30 - 19.30	Tanzgruppe Mädchen ab 14 Jahre	Steffi Unger
	19.30 - 20.30	Frauenpower Fitness- & Funktionsgymnastik	Petra Reußwig
20.30 - 21.30	Frauenpower Fitness- & Funktionsgymnastik	Petra Reußwig	
Dienstag	14.00 - 15.00	Krebsnachsorge-Gymnastik	Sigrid Blaich-Horn
	16.00 - 17.00	Fit 50+ Frauengymnastik Gruppe 1	Sigrid Blaich-Horn
	17.00 - 18.00	Fit 50+ Frauengymnastik Gruppe 2	Sigrid Blaich-Horn
	18.00 - 19.00	Jungen ab 4. Klasse	Lucas Schulz
	19.00 - 20.00	Jungen 14 Jahre und älter	Sebastian Schulz
	20.00 - 21.00	Männnergymnastik	Michael Pieke
Mittwoch	09.30 - 10.30	Eltern-Kind Turnen Gr. 1	Petra Reußwig
	10.30 - 11.30	Eltern-Kind Turnen Gr. 2	Petra Reußwig
	14.00 - 15.00	Kindergartenkinder ab 3 Jahre/Petra Reußwig,	Vanessa Quasnik
	15.00 - 16.30	Aufbaugruppe Gerätturnen Mädchen	Petra Reußwig Michelle Rothenbücher
	16.30 - 18.00	Aufbaugruppe Gerätturnen Mädchen	Vivien Geist
	18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik	Gabi Dabruck
	19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik	Gabi Dabruck
	20.00 - 21.00	MUMM Funktionsgymnastik für Sie & Ihn	Sigrid Blaich-Horn
Donnerstag	14.30 - 15.30	Mädchen bis 5 Jahre	Petra Reußwig
	15.30 - 16.30	Mädchen ab 5 Jahre	Petra Reußwig
	16.30 - 17.30	Mädchen ab 12 Jahre	Petra Reußwig
	17.30 - 18.30	Mädchen 9 - 12 Jahre	Birgit Schilling, Birgit Schulz
	18.30 - 19.30	Cardio-Mix Aerobic als Gesundheitssport	Sonja Franz
Freitag	10.00 - 11.00	Aerobic	Helga Schilling
	15.30 - 16.30	Jungen 4 - 6 Jahre	Christopher Benz, Angelo Rico
	16.30 - 17.30	Jungen 1. - bis 3. Klasse	Christopher Benz, Lisa-Marie Föller
	17.30 - 19.00	Leistungsgruppe Jungen	Ivo Franz, Lucas Schulz
	20.00 - 22.00	Jedermannturnen	
Sa.	16.30 - 18.00	Akrobatik	Isabell Huth, Jenny Streb, Jasmin Schneider

Stand: März 2010



Ab sofort
bestellbar.



**Sportlich auf Asphalt.
Wirtschaftlich auf ganzer Linie.**

Der neue Golf GTD.

Mehr über den neuen Golf GTD
erfahren Sie bei uns.

Abbildung zeigt Sonder-
ausstattungen gegen Mehrpreis.



Autohaus Schmitt GmbH
Hanauer Straße 61, 63579 Freigericht
Tel. (06055) 9152-0, Fax (06055) 9152-30
www.schmitt-freigericht.de

HOEGUT BAYHA

Lothar & Sabine Schmidt

Landwirtschaftlicher Betrieb Kompostierung von Gehölz-u.Grünschnitt

Wir bieten außerdem:

Komposterde
Kompost (reiner Gehölzschnittkompost)
Hackschnitzel
Rindenmulch

Sie finden uns:

63589 Linsengericht-Altenhasslau
an der K898 Richtung GN Höchst

Telefon: 0 60 51 / 70 13 72

Telefax: 0 60 51 / 70 13 74

Mobil: 01 72 / 60 91 753 und
01 72 / 93 36 745

Mail: info@hofgut-bayha.de

Internet: www.hofgut-bayha.de



Metzgerei Dedio

• Partyservice •

Treffpunkt für Feinschmecker

Kirchstr. 14

63579 Freigericht-Neuses

Tel. 0 60 55 / 56 38, Fax 0 06 55 / 84 05 60



Vereinsmeisterschaften!

Die Grippewelle ist nun überstanden und wir können wieder turnen. Am 14. März ab 13 Uhr finden die TGS-Vereinsmeisterschaften in der großen Turnhalle der Kopernikusschule statt. Die



Sparkassen-Finanzgruppe

Wer seine Finanzen im Griff hat, ist einfach entspannter. Das Sparkassen-Finanzkonzept.

 Kreissparkasse Gelnhausen

Wenn auch Sie so entspannt sein wollen, dann lassen Sie sich bei uns beraten. Wir analysieren Ihre aktuellen Finanzen und entwickeln gemeinsam einen optimalen Plan. Damit in puncto Versicherung, Altersvorsorge und Vermögensbildung alles für Sie geregelt ist. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse.de. **Wenn's um Geld geht - Sparkasse.**

Siegerehrung wird für 16,30 Uhr erwartet. Alle Eltern, Großeltern der Aktiven und Freunde des Vereins sind herzlich eingeladen, unsere Turnjugend beim Turnen zu sehen. (ms)

Neuwagen
Gebrauchtwagen
Service-Werkstatt



AUTOHAUS Koch
...der Service macht's!

 **TOYOTA**

Raiffeisenstraße 5
63579 Freigericht-Somborn
Telefon (0 60 55) 91 50-0
Telefax (0 60 55) 91 50-50



Zumba

I love ZUMBA

Während meines Praktikums in Elizabethtown, einer Stadt in Kentucky, USA, bin ich auf eine neue Form von Sport gestoßen, von der ich unbedingt berichten muss: ZUMBA!

Vier Wochen ohne Sport? Das geht einfach nicht! Also nimmt mich meine Kollegin mit ins gegenüberliegende Fitnessstudio. Ich bin zwar skeptisch, als sie mir von ZUMBA erzählt, aber ich gehe natürlich mit. Und? It was great! I love it! Ich wurde irgendwie süchtig danach und wollte keine Stunde mehr verpassen! Eigentlich kann man es schwer in Worte fassen, dennoch will ich versuchen, euch einen Eindruck von meinem ZUMBA - Erlebnis zu vermitteln.

Man stelle sich nun vor: ein spärlich beleuchteter Kellerraum, an den Wänden hängen Spiegel. Mindestens 60 Frauen aller Leibesfüllen sind in sportlicher Kleidung eingetroffen, ein Mann ist dabei. Die Trainerin legt die Musik ein und die Party beginnt! Eine Stunde lang bewegen sich alle auf lateinamerikanische Musik, jeder so gut er kann, die Trainerin macht alle Schritte vor.

Der Schweiß fließt in Strömen, der ganze Körper ist gefordert, hier und da sind laute „yeah“ oder andere Ausrufe zu hören. Es macht einfach irre viel Spaß, alle sind super drauf! Nach dieser Stunde bin ich fix und fertig, aber super gut gelaunt. It's fun! Diese Art von Aerobic, wie ich es bezeichnen würde, entstand Mitte der 90er Jahre in Kolumbien. Ein Trainer hatte seine Aerobicmusik vergessen und improvisierte auf Songs, die er zufällig dabei hatte –



ZUMBA

Hottest Latin Dance Workout

ZUMBA entstand. Daraus wurde ein Workout, das Aerobic und Intervalltraining für Herz- und Kreislauf mit heißen Rhythmen und verschiedenen Tanzschritten verbindet. Wie ich finde, eine unschlagbare Mischung! Die Trainerin brachte ihr Konzept mit in die USA, wo 2001 die global agierende ZUMBA Fitness, LLC. gegründet wurde, welche das Workout in die ganze Welt brachte – wenn auch noch nicht bis zu mir. Vereinzelt gibt es auch hier in Deutschland schon ZUMBA – Angebote. Ich habe von meiner dortigen Trainerin einige ZUMBA – Songs



geschenkt bekommen und mit nach Deutschland bringen können. Die Musik läuft gerade, ich kann meinen Fuß kaum still halten und denke an den stickigen Fitnessraum in USA. ZUMBA ist einfach genial. Solltet ihr einmal die Möglichkeit haben es auszuprobieren: Join the ZUMBA – Party! Und bis dahin könnt ihr einen Hauch von ZUMBA übers Internet nach Hause holen: www.zumbafitness.eu/ Videos sind ebenfalls zu finden. *ZUMBA – Tanz dich fit!* (Isabell Huth)



Büro für Baustatik
Dipl. Ing. **Peter Kreis**

- Nachweisberechtigter
- Tragwerksplanung
- ENEC

Bahndamm 3
63579 Freigericht 1
Tel. 06055/84239

**Wellnessmassagen
&
Reiki**



Sylvia Adam
Kegelbahnstraße 3
63579 Freigericht
Tel. 06055 / 934113
www.gesundheitsberatung-adam.de

Leutner-Mietservice



**Glas
Porzellan
Spülmaschinen**



Frg. - Somborn · Telefon 06055-82424



DU hast Lust zu tanzen?

Du bist 14 und älter?

In deinem Terminkalender ist **montags**
zwischen 18.30 und 19.30 Uhr noch Platz?

Dann komm' montags zum Training!

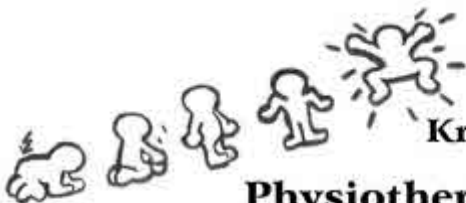
Bei uns lernst du verschiedene Choreographien auf Titel von Lady Gaga, Katy Perry, Justin Timberlake und viele mehr ...

Wir freuen uns auf dich!

Noch Fragen? Kein Problem! Meld' dich einfach unter
Telefon-Nr: 06055 – 1400 (Donnerstags 15.00 - 17.00 Uhr)
oder schreib eine E-Mail an info@tgs-somborn.de



Turngesellschaft Somborn, Josefstraße 15, 63579 Freigericht



Massage
Lymphdrainage
Krankengymnastik

Physiotherapie Weigand

Dieselstraße 11, 63579 Freigericht
Tel.: 0 60 55 / 8 43 18





„Alte Rezepte - neu entdeckt“

Liebe Turnerfreunde,

das heutige Rezept habe ich von unserem Mitglied Hanne Froschauer erhalten. Hanne hat einen großen Nutzgarten, in dem sie viel Gemüse und Salat anpflanzt. Sie und ihr Mann Karl legen großen Wert auf täglich frische Küche.

Das nachfolgende Rezept hat Hanne vor ca. 10 Jahren selbst erfunden, als zufälligerweise noch ein Rest Rotwein (Burgunder) in der Küche "rum stand".

Burgunder-Braten

1 Kilo Rinderbraten (vorzugsweise Schaufelbug)
1/2 Liter Rotwein (Burgunder oder ähnlich)
1/2 Liter Fleischbrühe (selbst gekocht oder Instant-Brühe)
4 cl Cognac oder Weinbrand
1 Möhre, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, ein Stück Sellerie
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
Öl oder Fett zum Anbraten

Das Wurzelwerk klein schneiden, mit der Fleischbrühe begießen, salzen, pfeffern und Kräuterzweige zufügen, aufkochen und wieder abkühlen lassen.

Rotwein und Cognac hinzugeben und das Fleisch in die Marinade legen, und 2-3 Tage abgedeckt und kühl gestellt ziehen lassen. Fleisch soll mit Marinade bedeckt sein.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtrocknen und in Fett "scharf" anbraten.

Das Wurzelwerk (aus der Marinade) hinzugeben und mitschmoren. Einen Teil der Marinade zum Fleisch gießen und zugedeckt im Backofen ca 120-150 Grad ca. 2-2.5 Stunden schmoren.

Den Braten zwischendurch mit der restlichen Marinade begießen.

Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und warmhalten, das Wurzelwerk glatt mixen, wer mehr Soße möchte, kann noch etwas Marinade zugießen, abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten.

Als Beilage passt das, was Euch am besten dazu schmeckt (Knödel, Kartoffel, Semmelknödel usw...)

Viel Spaß beim Nachkochen und lasst es Euch schmecken

Eure Christa





Kurz notiert!

Das Gau-Kinderturnfest 2010 wird in diesem Jahr vom TV Rothenbergen in Lieblos ausgerichtet. Am Sonntag, dem 27.06.2010 treffen sich alle Turnerinnen und Turner und turnen nach dem Österreichischen Wettkampfmodus „Turn10“. Nach dem Hich-Hack und ständiger Änderung der Übungen und Bewertungskriterien ist dies ein Vorstoß des Turngau Kinzig. Wir werden sehen, wie es läuft.



**MALER
NOLL**
Baudekorations GmbH
Tel. 06055-2909
www.maler-noll.de

Wir bitten die Mitglieder, deren Hausnummer sich bei der Straßennamen-Änderung geändert hat, sich per Mail oder per Telefon (1400 donnerstags von 15 - 17 Uhr) kurz zu melden, das am Sportlereingang ausliegende Ummelde-Formular oder das Online Formular auf unserer Homepage zu benutzen.. Vielen Dank



Gauturnfest 1960, Aufstellung der Vereine nach dem Festzug auf dem Festgelände Josefstraße Ecke Jahnstraße.



Ist es wahr, dass...

... ein Sommerfest ohne die nicht anwesenden mal etwas Besonderes wäre?

... man sich nicht über abgelaufene Getränke beschwerten darf, wenn ma halt so langsam trinkt?

... Herr C.B. aus S. Auch nach 15 Ehejahren nicht immer den Vornamen seiner Frau kennt?

... bei dem neuen/alten Transporter der Fa. K. aus S. der dritte Gang der fünfte ist!?!? oder warum wird das Ding plötzlich so langsam.

... auf unserem Maskenball ein Paparazzo unterwegs war? Ergebnisse auf der Homepage.

... man aus einer Toilette nicht wieder rauskommt wenn man innen den Türgriff abbricht? Die eigentliche Frage ist, warum macht das jemand bzw. wie schafft man das, oder noch besser, wobei ist das passiert?

... die junge Autorin I.H. aus S. oder HDH die Einzige ist, die in der Lage ist, einen fehlerfreien Artikel abzuliefern? - Ja

Turnerlexikon

“F” wie Flugteil



Turnerischer Übungsteil in freiem Flug. In der Regel Höchstschwierigkeit bei olympischen Anforderungen. Wenn es sich nicht um einen Abgang handelt, landet der Turner wieder dort, wo sein Flugteil begonnen hat, am Gerät, es sei denn, er hat sich verfliegen. In diesen Fällen sollte er sich tunlichst auf eine möglichst schonende Landung konzentrieren, denn das Gerät kommt immer nur einmal wieder vorbei, wenn man den Moment verpasst...

Ich hätte da mal eine Frage ...

Macht man den Meeresspiegel kaputt, wenn man in See sticht?

Stein's Hörgeräte

Thomas Stein

Meisterbetrieb Päd-Akustiker

Bahnhofstraße 8

63579 Freigericht- Somborn

Tel: 0 60 55 - 90 64 53



Denn nur wo **Leuchtturm** draufsteht, ...



... sind **Alexandra Aul** und **Peter Gutermann** drin!

Leuchtturm

Brillen - Kontaktlinsen

Vergr. Sehhilfen

Bahnhofstr. 17 - Freigericht-Horbach - Tel.: 0800-5382488

